

Protocolo para los deportes juveniles organizados: Apéndice S

Importante: Este documento se actualiza con frecuencia. Por favor, revise la fecha de la versión más reciente en nuestro sitio web.

Actualizaciones recientes: (Todos los cambios están resaltados en amarillo)

11/8/22

- Actualizado para alinearse con la Orden Oficial de Salud de LACDPH actualizada con respecto al uso de mascarillas en espacios interiores. Para la mayoría de los individuos, el uso de mascarillas depende de la preferencia del individuo. Se exceptúa a los individuos que han regresado antes de completar 10 días de aislamiento después de un diagnóstico positivo de COVID-19 y a los individuos que se encuentran dentro del período de 10 días de contacto cercano con un caso positivo de COVID-19. Estas personas seguirán en la obligación de usar mascarillas cuando estén en contacto con otras personas. Además, se recomienda encarecidamente a las personas con mayor vulnerabilidad a desarrollar cuadros graves relacionados con el COVID-19 que usen mascarillas de alta protección en lugares cerrados y concurridos con poca ventilación.
- Ofrecer la opción de que los deportes juveniles y los clubes consideren la posibilidad de adoptar un enfoque más cauteloso y aplicar las políticas relativas al uso de mascarillas de protección o a la realización de pruebas, dado el mayor riesgo de transmisión viral, especialmente en espacios interiores, por actividades como los deportes de contacto que implican un esfuerzo físico y un mayor esfuerzo respiratorio.
- Se incluyen medidas de seguridad adicionales para que los equipos deportivos al aire libre tengan en cuenta las interacciones de mayor riesgo que se producen en espacios interiores, incluyendo los viajes en autobuses del equipo, los entrenamientos con pesas, el uso compartido de vestuarios o la proyección de películas de los partidos, entre otros.
- Ya no es obligatorio notificar los casos individuales de COVID-19 en el ámbito de los deportes juveniles. Los grupos de 3 o más casos vinculados en un período de 14 días deben notificarse inmediatamente y a más tardar en 1 día laborable.
- Los programas deportivos juveniles con 5 o más casos vinculados epidemiológicamente en un período de 14 días deben contemplar la posibilidad de suspender las actividades durante 5 días una vez que se haya identificado el quinto caso vinculado para controlar una mayor propagación.
- Modificaciones en la vacunación contra el COVID-19 y en la elegibilidad según la edad para recibir refuerzos.
- Sección actualizada sobre las pruebas de detección. Se recomienda encarecidamente la realización de pruebas de rutina para los deportes de riesgo moderado y alto en espacios interiores, independientemente del estado de vacunación, durante los períodos de alta transmisión en la comunidad, y debe considerarse para los deportes de riesgo moderado y alto en espacios exteriores durante los períodos de alta transmisión en la comunidad.

La [Orden Oficial de Salud](#) del Condado de Los Ángeles recomienda encarecidamente el uso de mascarillas en todos los lugares públicos cerrados cuando los índices de casos son iguales o superiores a 100 nuevos casos semanales por cada 100,000 personas. Consulte el [Plan de Respuesta contra el COVID-19](#) del condado de Los Ángeles para obtener más detalles. Dado el aumento de la transmisión de COVID-19 en la comunidad y la creciente presencia de la variante Ómicron del virus COVID-19, que se propaga más fácilmente, el uso de mascarillas en lugares cerrados, independientemente del estado de vacunación, continúa siendo una estrategia importante de mitigación para frenar la propagación del COVID-19 en la comunidad.

Según los informes publicados, los factores que aumentan el riesgo de infección, incluida la transmisión a personas situadas a más de 6 pies de distancia, incluyen:

- **Los espacios cerrados con ventilación o tratamiento del aire inadecuados** que permiten la acumulación de fluidos respiratorios exhalados, especialmente gotas muy finas y partículas de aerosol, en el aire.
- **El aumento de la exhalación de fluidos respiratorios** que puede producirse cuando una persona infectada realiza un esfuerzo físico o levanta la voz (por ejemplo, haciendo ejercicio, gritando, cantando).
- **La exposición prolongada** a estas condiciones.

Se recomienda encarecidamente que todas las actividades deportivas se realicen al aire libre, **siempre que sea posible**, donde el riesgo de exposición es menor debido a que la ventilación es mejor que en espacios cerrados.

A continuación, se presenta un resumen de los requisitos y las prácticas recomendadas para que las ligas deportivas juveniles (incluidos los equipos deportivos escolares) refuercen la seguridad de los participantes, los entrenadores, árbitros y las comunidades, y para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 en equipos juveniles y a otros equipos durante torneos. Las recomendaciones que se encuentran a continuación aplican a equipos y actividades deportivas con sede en LAC y a equipos o jugadores que vienen a LAC desde otras jurisdicciones para una competencia.

Además de esta información, por favor, recuerde:

- Las ligas deportivas juveniles deben cumplir la [Orden Oficial de Salud](#) del Condado de Los Ángeles y la [Guía del plan de gestión de la exposición al COVID-19 para programas deportivos recreativos juveniles del Condado de Los Angeles](#).
- Las ligas deportivas juveniles que tengan entrenadores u otro personal de apoyo deben seguir las [Normas temporales de emergencia sobre prevención de COVID-19](#) (ETS) de Cal/OSHA.
- Las ligas deportivas juveniles que operan los puestos de distribución deben consultar y seguir la [Guía de prácticas recomendadas para distribución de comidas y bebidas del LACDPH](#).

Asegúrese de leer y seguir la [guía general para empleados](#).

Las prácticas recomendables a continuación están destinadas a complementar la guía general.

Siga las **directrices sobre el uso de mascarillas para participantes, entrenadores, personal y espectadores**

- El uso de mascarillas se basa en el entorno y en los índices semanales de casos del condado.** El uso de mascarillas reduce la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. En este momento, en consonancia con nuestra Orden Oficial de Salud, el uso de mascarillas en el ámbito de los deportes juveniles es una preferencia personal. No se puede impedir a ninguna persona que use una mascarilla como condición para participar en una actividad relacionada con los deportes juveniles, a menos que el uso de la mascarilla suponga un riesgo para la seguridad. Los deportes juveniles y los clubes pueden considerar la posibilidad de adoptar un enfoque más cauteloso y aplicar políticas sobre el uso de mascarillas o pruebas de protección, dado el mayor riesgo de transmisión viral, especialmente en espacios interiores, de actividades como los deportes de contacto que implican un esfuerzo físico y un mayor esfuerzo respiratorio. Según el [Plan de Respuesta Contra el COVID-19](#) del condado de Los Ángeles, en todos los entornos interiores, cuando los índices de casos del condado son superiores a 99 nuevos casos semanales por cada 100,000 personas, se recomienda encarecidamente que los entrenadores, el personal,

los voluntarios, los árbitros, los oficiales y los espectadores, independientemente del estado de vacunación, usen mascarillas en todo momento.

- ❑ **Participantes:** Al estar en AMBIENTES INTERIORES, si los índices de casos del condado son superiores a 99 nuevos casos semanales por cada 100,000 personas, se recomienda encarecidamente, pero no se exige, que todos los participantes, independientemente del estado de vacunación, usen mascarillas. Se ponerse mascarilla en espacios interiores cuando los participantes no estén practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma continua. También se recomienda usar una mascarilla en ambientes interiores como en las líneas de banda, en reuniones de equipo y dentro de vestuarios y salas de pesas. Cuando se esté practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma continua en deportes de espacios cerrados, se recomienda el uso de mascarillas para los participantes incluso durante esfuerzos intensos, como sea viable. Los participantes que elijan continuar utilizando una mascarilla deben traer más de una mascarilla a los entrenamientos o a los partidos en caso de que ésta se moje o se ensucie durante el juego. Cualquier mascarilla que se sature de sudor debe cambiarse inmediatamente.

Según la Academia Americana de Pediatría, “se ha demostrado que la mayoría de las personas que usan mascarillas para hacer ejercicio las toleran bien”. Sin embargo, debe retirarse la mascarilla en las siguientes circunstancias.

- *Para deportes acuáticos.* Los participantes que practican deportes acuáticos tales como, nado, waterpolo, clavado, pueden retirarse la mascarilla mientras estén dentro del agua y al prepararse para entrar al agua. Se recomienda encarecidamente que los participantes que no están en el agua usen mascarilla.
- *Para gimnasia.* Los gimnastas que estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato pueden quitarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche con objetos y se convierta en un peligro de asfixia o de que afecte accidentalmente la visión. Se recomienda encarecidamente que los gimnastas usen mascarilla cuando no estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato.
- *Para las porristas en competición.* Las porristas que estén realizando o practicando de forma continua rutinas que impliquen volteretas, acrobacias o vuelos pueden retirarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche en objetos y se convierta en un peligro de asfixia o afecte accidentalmente la visión.
- *Para la lucha libre.* Durante el deporte de lucha, no se recomienda el uso de mascarilla, ya que supone un peligro de asfixia, a menos que un entrenador u oficial adulto esté vigilando de cerca por motivos de seguridad.

- ❑ **Espectadores:** En espacios cerrados, cuando los índices de casos son superiores a 99 nuevos casos semanales por cada 100,000 personas, se recomienda encarecidamente que todos los espectadores, independientemente del estado de vacunación, lleven y usen mascarillas. Considere poner mascarillas a disposición de aquellos que las soliciten.
- ❑ **Entrenadores:** En ambientes cerrados, cuando los índices de casos son superiores a 99 nuevos casos semanales por cada 100,000 personas, se recomienda encarecidamente que todos los entrenadores, independientemente de su estado de vacunación, lleven y usen mascarilla, incluso cuando realicen una actividad física intensa.
- ❑ **Árbitros y otros oficiales del juego:** Cuando estén en espacios interiores, cuando los índices de casos sean superiores a 99 nuevos casos semanales por cada 100,000 personas, se recomienda encarecidamente que todos los árbitros y oficiales, independientemente del estado de vacunación, lleven y usen mascarillas en todo momento.

Empleados: Si la liga deportiva juvenil emplea a entrenadores u otro personal de apoyo, tenga en cuenta que los empleadores deben proporcionar para uso voluntario una mascarilla de grado médico que se ajuste bien y barbijos tales como N95 o KN95 a los empleados que estén en contacto cercano con otras personas mientras se encuentren en el interior del lugar de trabajo o las instalaciones, incluso en vehículos compartidos. Para obtener más información sobre los Equipos de Protección Personal (EPP) gratuitos y de bajo coste para empresas y organizaciones, consulte: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.

Vacúnese

- Se recomienda encarecidamente que todos los atletas, entrenadores y personal del equipo **estén al día con sus vacunas contra el COVID-19**. En este momento, usted debería **estar al día** con sus vacunas contra el COVID-19 si ha completado una serie primaria de vacunas contra el COVID-19 y ha recibido la dosis de refuerzo más reciente recomendada para usted por los CDC. La vacunación contra el virus que causa el COVID-19 está disponible para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Las dosis de refuerzo están disponibles para todas las personas de 5 años en adelante. Nota: Las dosis de refuerzo actualizadas (bivalentes) se denominan “bivalentes” porque protegen **tanto** del virus original que causa la COVID-19 **como** de la variante Ómicron BA.4 y BA.5. La vacunación es la estrategia principal para reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 y proteger a todos los miembros de la comunidad. Tener a todos los atletas y al personal de su liga deportiva juvenil completamente vacunados, junto con la dosis de refuerzo en cuanto sean elegibles para ella, disminuirá en gran medida el riesgo de transmisión del virus entre compañeros de equipo y entre equipos, y proporcionará una excelente protección contra la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte.

Realice control de síntomas y aislamiento

- Pida a los participantes y a las familias que se auto examinen para detectar síntomas de COVID-19 antes de asistir a actividades deportivas juveniles.
- Coloque **letreros** para recordar a cualquiera que entre al establecimiento que NO debe ingresar si tienen síntomas de COVID-19 o si están bajo órdenes de aislamiento o cuarentena.
- Los programas deportivos juveniles deben excluir o aislar a cualquier participante, entrenador o espectador que presente síntomas de COVID-19.
 - o Tome medidas para aislar de los demás participantes, entrenadores, y espectadores a los participantes que empiecen a tener síntomas de COVID-19 durante las actividades deportivas juveniles.

Reduzca las aglomeraciones, especialmente en espacios interiores

- Si es posible, realice las actividades deportivas juveniles al aire libre, donde el riesgo de transmisión del COVID-19 es mucho menor.
- Si las actividades deportivas juveniles deben llevarse a cabo en espacios interiores, **durante los momentos de mayor transmisión**, tome medidas para reducir el número de participantes, entrenadores y espectadores en cualquier área interior.
- El distanciamiento físico es una de las mejores prácticas de control de la infección que puede implementarse como una medida de seguridad adicional para reducir la propagación del COVID-19. Durante los entrenamientos, fomente las actividades que no impliquen un contacto sostenido de persona a persona entre los participantes y/o el personal técnico y limite dichas actividades en los espacios interiores. En su lugar, considere la posibilidad de centrarse en actividades de desarrollo de habilidades.
- Limite el número de participantes que visitan el baño o los vestuarios en un momento determinado.
- Los eventos no deportivos del equipo, como cenas de equipo u otras actividades sociales, **serán más seguras** si

pueden llevarse a cabo al aire libre con el distanciamiento.

Pruebas de detección de COVID-19 de rutina

El virus que causa el COVID-19 puede infectar a cualquier miembro de la liga deportiva juvenil, **independientemente del estado de vacunación**, aunque es más probable que infecte a las personas no vacunadas. Cualquier persona infectada puede potencialmente transmitir el virus a otros. Una estrategia para identificar con precisión a las personas infectadas y aislarlas rápidamente es la realización rutinaria de pruebas de detección de COVID-19 con una Prueba de Amplificación de Ácidos Nucleicos (NAAT), como la PCR, o una prueba de Antígenos (Ag). **Las pruebas asintomáticas de rutina son una estrategia particularmente útil cuando los índices de transmisión en la comunidad son más altos y resultan menos valiosas a medida que los índices disminuyen y se acercan a niveles bajos de transmisión.** En nuestra página de [información sobre pruebas para pacientes](#) se puede acceder a directrices y recomendaciones generales sobre las pruebas, incluidos los tipos de pruebas disponibles.

- ❑ Las personas que se han recuperado o completado el aislamiento por COVID-19 confirmado por laboratorio en los últimos 90 días no deben incluirse en las pruebas de detección periódicas de COVID-19 si la persona es asintomática. El control de síntomas de las personas que no están completamente vacunadas y que estuvieron previamente infectadas con COVID-19 debe comenzar 90 días después del primer día de síntomas o desde el día de la recolección de la primera prueba positiva (si eran asintomáticos).
- ❑ Siempre que se identifique un caso confirmado en cualquiera de sus equipos deportivos juveniles, siga las instrucciones enumeradas en el [Plan de gestión de la exposición al COVID-19 para deportes juveniles](#) para el aislamiento y las directrices posteriores a la exposición. **Tenga en cuenta los requisitos actuales para la notificación de casos:**
 - Los programas deportivos juveniles deben notificar los grupos de 3 o más casos de COVID-19 en un grupo predefinido o identificable (es decir, compañeros de equipo, miembros del club, cohorte, etc.) que hayan participado en actividades del equipo o del club en cualquier momento dentro de los 14 días anteriores a la fecha de inicio de la enfermedad. La fecha de inicio de la enfermedad es la fecha de inicio de los síntomas de COVID-19 o la fecha correspondiente a la prueba realizada para la detección del COVID-19, lo que ocurra primero. Todas las notificaciones de grupos deben ser reportadas al DPH inmediatamente, y a más tardar 1 día hábil después de que el programa haya sido notificado de los casos, enviando un informe en línea en: https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US. Por favor, consulte la [Guía del plan de gestión de la exposición al COVID-19 del Condado de Los Ángeles para los programas de deportes recreativos juveniles](#) para obtener una orientación detallada sobre cómo manejar este evento de exposición con respecto a los casos, su identificación y las acciones para los contactos cercanos, y los procedimientos de reporte y notificación. Los programas también pueden consultar las páginas de orientación de salud pública para [casos](#) y [contactos cercanos](#) como recurso adicional.
 - Los programas de deportes juveniles con 5 o más casos vinculados epidemiológicamente en un período de 14 días deben considerar la posibilidad de suspender las actividades durante 5 días una vez que se haya identificado el quinto caso vinculado para controlar una mayor propagación. Se puede continuar con la preparación individual y el desarrollo de habilidades durante el período de suspensión si todos los integrantes del equipo cumplen plenamente con cualquier orden de aislamiento o cuarentena individual pertinente. Si se cumplen los criterios del brote y el DPH sugiere una respuesta al brote, el Investigador de Salud Pública puede requerir un período de suspensión o extender un período de suspensión según se justifique durante una respuesta al brote.
- ❑ **Cuando el nivel de transmisión comunitaria del COVID-19 que se produce en el condado de Los Ángeles es alto, se recomiendan encarecidamente las siguientes directrices de realización de pruebas** para todos los atletas participantes y el personal, los entrenadores, los árbitros y los voluntarios. A medida que el índice de transmisión en la comunidad disminuye y se aproxima a un nivel bajo, el valor de las pruebas de detección también

disminuye, pero sigue siendo un factor a tener en cuenta para los programas deportivos juveniles que deseen incluir las pruebas como una de sus estrategias de prevención estratificadas para minimizar el riesgo de transmisión y los brotes entre los miembros del equipo.

- **Deportes en espacios interiores de riesgo moderado o alto para niños de todas las edades y personal/entrenadores/voluntarios.** Se recomienda encarecidamente la realización de pruebas rutinarias al menos una vez a la semana durante las épocas de alta transmisión en la comunidad para todos los atletas, personal, entrenadores y voluntarios que participen en deportes de entorno interior de riesgo moderado y alto, independientemente del estado de vacunación. Los resultados de los kits de prueba de venta libre, incluidas las pruebas autoadministradas y de lectura automática realizadas en el hogar, verificadas o no, también son aceptables.
- **Deportes al aire libre de riesgo moderado o alto para jóvenes de 12 años en adelante y personal/entrenadores/voluntarios.** Considere la posibilidad de realizar pruebas rutinarias de COVID-19 a todos los atletas y al personal durante las épocas de alta transmisión en la comunidad. Aunque el riesgo de transmisión viral disminuye considerablemente cuando las actividades deportivas se realizan al aire libre en comparación con las realizadas en espacios interiores, el grado de contacto directo y cercano entre los jugadores puede repercutir en ese riesgo. Además, incluso un deporte que se considera principalmente al aire libre, como el fútbol, tendrá períodos de mayor riesgo de transmisión cuando los miembros del equipo estén interactuando en entornos interiores durante períodos prolongados. Algunos ejemplos son los largos viajes en autobús en el transporte público donde las ventanas no se abren y la ventilación es limitada; las sesiones de entrenamiento dentro de las salas de pesas; el tiempo de permanencia en los vestuarios antes y después de los entrenamientos o las competiciones, y la proyección de películas de los partidos. Los programas deportivos deben considerar si son apropiadas las medidas de seguridad adicionales, como el uso de mascarillas en estos entornos, el requisito de vacunación, la limitación del número de participantes que utilizan las salas de pesas y los vestuarios al mismo tiempo, y el traslado de las actividades al aire libre siempre que sea posible.
- ❑ En el caso de los jugadores de equipos deportivos de riesgo moderado y alto que se transportan regularmente en autobuses o camionetas, se recomienda encarecidamente la realización de pruebas periódicas durante las épocas de mayor transmisión en la comunidad.
- ❑ Si los jugadores están participando en competencias de varios condados, que duran varios días de riesgo moderado o alto y al aire libre, se recomienda una prueba negativa dentro de los tres días anteriores a su primer partido en la competición durante las épocas de alta transmisión comunitaria.
- ❑ En caso de haber un caso positivo entre los jugadores, entrenadores y/o el personal de un equipo de deportes al aire libre, se recomienda encarecidamente que todos los jugadores, personal/entrenadores/voluntarios (independientemente del estado de vacunación) se realicen una prueba de detección semanalmente por dos semanas desde la exposición.
- ❑ El personal/voluntarios de los equipos cuyo papel o funciones no incluyen ninguna interacción directa con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, prestan apoyo administrativo al equipo o a la liga pero no trabajan directamente con los jóvenes u otros miembros del equipo) no necesitan ser incluidos en las pruebas de detección.
- ❑ Los voluntarios ocasionales que tienen una interacción directa muy limitada con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, un árbitro o monitor voluntario que oficia sólo una o dos veces durante la temporada) no necesitan ser incluidos en las pruebas de detección semanales, pero se recomienda encarecidamente que estén al día en su estado de vacunación contra el COVID-19. En épocas de alta transmisión en la comunidad, también se recomienda encarecidamente que tengan una prueba negativa en los 3 días anteriores a su actividad como voluntarios.

Ventile

- Si las actividades deportivas juveniles tienen lugar en espacios interiores, asegúrese de que el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) de su edificio esté en buen estado de funcionamiento.
- Considere la posibilidad de instalar purificadores de aire portátiles de alta eficiencia, actualizar los filtros de aire del edificio a la mayor eficiencia posible y realizar otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire exterior y la ventilación en todas las áreas de trabajo.
- Cuando las condiciones meteorológicas y de juego lo permitan, **considere** aumentar el aire fresco del exterior abriendo ventanas y puertas. Considere la posibilidad de utilizar ventiladores para aumentar la eficacia de las ventanas abiertas: coloque los ventiladores de las ventanas para que el aire salga hacia fuera, no hacia dentro.
- La ventilación en los gimnasios puede mejorarse con la colocación estratégica de ventiladores de suelo. Consulte las [Mejores Prácticas para la Ventilación en Gimnasios](#) para recibir más consejos.
- Considere** disminuir la ocupación en las zonas donde no se pueda aumentar la ventilación exterior.
- Si su equipo o liga deportiva juvenil utiliza vehículos de transporte, como autobuses o furgonetas, **considere** la posibilidad de abrir las ventanas para aumentar el flujo de aire desde el exterior **si las condiciones meteorológicas, la calidad del aire y la seguridad del conductor lo permiten**. Consulte la [Guía estatal provisional para la ventilación, filtración y calidad del aire en ambientes interiores](#) y la página de los [CDC sobre Ventilación en escuelas y programas de cuidado infantil](#).

Promueva el lavado de manos

- Coloque estaciones para lavarse las manos o desinfectante de manos en la entrada y afuera de los baños comunes con letreros que promuevan su uso.
- Fomente el lavado de manos frecuente.

Comuníquese

- Considere colocar **letreros** para que los visitantes que entren en sus instalaciones conozcan sus políticas de seguridad en relación con el COVID-19, incluyendo, cuando la transmisión en la comunidad sea superior a 99 nuevos casos semanales por cada 100,000 personas, la recomendación estricta de que todos usen una mascarilla mientras estén en espacios interiores.
- Utilice sus plataformas en línea para comunicar al público sus políticas de seguridad de COVID-19.

Considere tomar precauciones adicionales en los viajes en equipo y en los torneos de varios equipos

- Al viajar en vehículos con otros miembros del equipo de deporte juvenil que no sean de la misma casa, **se recomienda mantener las ventanillas abiertas en la medida en que lo permitan las condiciones meteorológicas, la calidad del aire y la seguridad del conductor**. El uso de mascarillas durante los viajes en vehículos de equipo compartido depende de las preferencias individuales, pero debe tenerse en cuenta, y se recomienda encarecidamente cuando la transmisión en la comunidad es elevada. Esta orientación también aplica cuando los miembros que no son del mismo hogar comparten el viaje utilizando vehículos familiares.
- Si viaja fuera del Condado de Los Ángeles para asistir a un evento, siga los [Consejos y guías de viaje](#).
- Si viaja para pasar la noche, **considere** que los miembros del equipo que no sean de la misma familia duerman en habitaciones separadas y usen mascarillas cuando visiten las habitaciones de hotel de otros miembros.

- ❑ Socializar con otros equipos puede aumentar el riesgo de transmitir el COVID-19 a su grupo, ya que aumenta el número de personas nuevas con las que interactúa su equipo. Considere evitar estas actividades cuando la transmisión en la comunidad sea alta o el nivel comunitario de los CDC sea designado como alto, ya sea en el condado de Los Ángeles o en el destino del viaje, o ambos.

Comprenda los riesgos asociados al deporte durante la pandemia

Los deportes y las actividades físicas que permiten que haya entre 6 y 8 pies de distancia entre otros competidores, como el golf o el tenis individual, serán menos riesgosos que los deportes que implican un contacto cercano frecuente, como el baloncesto o la lucha libre. Aquellos en los que los atletas no comparten equipamiento, como el cross country, serán probablemente menos riesgosos que los que tienen equipamiento compartido, como el fútbol. Los deportes con una exposición limitada a otros jugadores pueden ser una opción más segura. Un sprint en una carrera de atletismo, por ejemplo, puede ser menos riesgoso que los deportes que ponen a alguien en estrecho contacto con otro jugador durante un período de tiempo prolongado, como la mitad entera de un partido.

El lugar específico donde los deportistas entrenan, practican y compiten también impacta en el riesgo. Siempre que sea posible, elija lugares al aire libre para los deportes y las clases. El COVID-19 tiene más probabilidades de propagarse en espacios interiores con poca ventilación. Los deportes y actividades en espacios interiores probablemente tendrán más riesgo de transmisión, especialmente si el deporte o la actividad física también implican contacto cercano, equipamiento compartido y más exposición a otros jugadores, como en el básquetbol.

Cuantas más personas interactúen con alguien, mayor será la probabilidad de exposición al COVID-19. Por ello, los equipos pequeños, los grupos de práctica o las clases que permanezcan juntas, en lugar de mezclarse con otros equipos, entrenadores o profesores, serán una opción más segura. Esto también facilitará contactarse con los individuos si hay una exposición a COVID-19.

Permanecer en su comunidad será más seguro que participar en equipos de viaje. Viajar a una zona con más casos de COVID-19 podría aumentar las posibilidades de transmisión y propagación. Los deportes de viaje también incluyen una mezcla de jugadores, por lo que los atletas suelen estar expuestos a más personas.

Tabla 1. Ejemplos de deportes clasificados por nivel de riesgo

Riesgo Bajo	Riesgo Moderado	Riesgo Alto
<ul style="list-style-type: none"> • Tiro con arco • Bádminton (individual) • Band • Bicicleta • Bochas • Bolos • Hoyo de maíz • Cross country • Curling • Baile (sin contacto) • Golf en disco • Drumline • Pruebas ecuestres (incluidos los rodeos) en las que participa un solo jinete a la vez • Golf • Gimnasia • Patinaje sobre hielo y sobre ruedas (sin contacto) • Bolos sobre césped • Artes marciales (sin contacto) • Entrenamiento físico (por ejemplo, yoga, Zumba, Tai chi) • Pickleball (individual) • Remo (con 1 persona) • Correr • Shuffleboard • Tiro al plato • Esquí y snowboard • Raquetas de nieve • Natación y buceo • Tenis (individual) • Atletismo • Caminata y senderismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Bádminton (dobles) • Béisbol • Porrismo • Baile (contacto intermitente) • Quemado • Hockey sobre césped • Fútbol americano • Kickball • Lacrosse (chicas/mujeres) • Pickleball (dobles) • Squash • Softball • Tenis (dobles) • Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Boxeo • Fútbol • Hockey sobre hielo • Patinaje sobre hielo (parejas) • Lacrosse (chicos/hombres) • Artes marciales • Roller Derby • Rugby • Remo (con 2 o más personas) • Fútbol • Waterpolo • Lucha libre